

Az éber tudatosságon alapuló terápiás módszerek

Lauer Panna

Mindfulness = „éber tudatosság”:

Történeti nézőpontból közelítve, a jelentudatosság fogalma a buddhista tradíciókban gyökerezik. Buddha tanítása szerint a megvilágosodáshoz szükséges hét kvalitás egyike a jelentudatosság (páli nyelven: szati). A jelentudatosság fogalma azonban közel sem tekinthető eszmetörténetileg egységesnek. A buddhizmus különböző tradícióiban, illetve az egyazon tradíción belül azonos nyelven írt szövegekben is több olyan eltérő kifejezés létezik, amelyeket angolra közösen mindfulness-ként szoktak fordítani (Wikipedia: Mindfulness). Emellett több buddhizmus-szakértő is rámutat, hogy a jelentudatosság bevett pszichológiai definíciói közül némelyik jelentősen eltér annak eredeti, a Buddha által használt értelmétől (Wallace, 2006).

A mindfulness magyar megnevezései: jelentudatosság (Kulcsar, 2009), éber figyelem (Kabat-Zinn, 2009, ford.: Veszpremi Krisztina), belső figyelem (Perczel Forintos, 2009) és tudatos jelenlét (Linehan, 2010, ford.: Perczel Forintos 2010) (Perczel Forintos, 2013).

Jelentudatosságon (mindfulness) olyan, a jelen pillanat élményére irányuló figyelmet értünk, amely az érzékszervi és testi érzéleteket, átélt érzelmeket, valamint mentális történéseket semlegesesen regisztrálja. Kabat-Zinn (1994) szerint az éber figyelem azt jelenti, hogy figyelmünket bizonyos módon irányítjuk: szándékosan, a jelen pillanatban és megítélés nélkül. Bishop et al. (2004) így határozza meg a jelentudatosságot: egyfajta belemerüléstől és ítélkezéstől mentes, jelenközpontú tudatosság, amelyben minden gondolat, érzés vagy érzéklet, amely felbukkan a figyelem mezejében, tudomásul vétetik és elfogadtatik olyannak, amilyen. Mindközül a legtömörebb Germer (2005) definíciója: a tudatosság, amely a jelen pillanat élményére irányul, és elfogadással viszonyul hozzá (Ruzsa, 3013).

A futás is egyfajta meditáció. A meditációban is azt a folyamatot kell előidézni, amit a futás során tapasztalunk, történik. Egyenletes lélegzünk, befelé fordulunk, és hagyjuk, hogy a gondolataink, aggályaink, félelmeink elmaradjanak mögöttünk. Mint egy gyorsuló repülőgép, amelynek a szárnyára potyautasok kapaszkodnak, de ahogy nő a sebesség, szép lassan leesnek, az extra tehertől felszabadult gép pedig felszállhat végre. Ezt az állapotot hívja a futó szakzsargon flow-nak. Amikor harmóniába kerülünk

önmagunkkal. A lábaink maguktól röpítenek minket, a szívünk egyenletesen ver és friss, oxigéndús vérral látja el a szerveinket, miközben a tudatunk, az énünk, a lelkünk kényelmesen és békésen utazik ebben a csodálatos, hibátlanul működő járműben: a testünkben.

Bishop és munkatársai kísérletet tettek a *tudatos jelenlét* operacionális definíciójának létrehozására, és megalkották kétkomponensű modelljüket, amelyben a jelenséget gyakorlással fejleszthető *képességként* értelmezik. Véleményük szerint sokkal inkább *állapot*, mint vonásjellemző, fenntartása és növelése a figyelemszabályozás függvénye (Perczel Forintos, 2011).

Az éber tudat állapotát, ha pszichológiai elemekre kívánjuk bontani: egyrészt megköveteli a figyelem erőteljes önszabályozását, amely nem kalandozik el az elemző és problémamegoldó gondolkodás világába, hanem szigorúan a jelenben marad, a pillanatról pillanatra változó külvilágra és belvilágra összpontosul (Ruzsa, 2013). Lehetővé teszi, hogy a figyelem tartósan az aktuális élményekre irányuljon, megnövelve ezzel a jelen pillanatban zajló mentális történések felismerésének lehetőségét (meditációs gyakorlatokon keresztül). A figyelem önszabályozása a fenntartott figyelmet, a figyelem váltásának képességét, valamint az elaborációs folyamatok gátlását foglalja magában. Ilyen értelemben a mindfulness metakognitív készség: gondolatok kontrollja valamint a kontroll eszközeinek birtoklása. A légzésre figyelés ítéletmentes tudatossággal párosulva a feldolgozást gátolja, így a feldolgozásmentes tudatosság a másodlagos értékelő folyamatok gátlásához vezet (Perczel Forintos, 2013).

A második komponens a tapasztalatokra orientáltság, amely nyitott és exploratív attitűdöt jelent, a tagadás, elfojtás, bármilyen elhárító mechanizmus kiiktatását, amely alapesetben megakadályozza a zavaró impulzusok bekerülését a tudatba (Ruzsa, 2013). Az egyén jelen pillanatban zajló élményeire irányuló, sajátos orientációját foglalja magában, mely orientációt kíváncsiság, nyitottság és elfogadás jellemez. Az aktuális élményekkel kapcsolatos tudatosság elfogadó módon, ami csökkenti az elkerülést, megnöveli a feszültségtűrő képességet és emocionális tudatossághoz vezet (Perczel Forintos, 2013).

A mindfulness legfontosabb összetevői:

1. figyelem az érzésekre, gondolatokra, testreakciókra
2. képesség arra, hogy tudatunkkal a jelenre koncentráljunk
3. képesség arra, hogy szavakkal nevesítsük az érzéseinket és belső megfigyeléseinket
4. a belső történések „nem értékelő” attitűddel való megközelítése
5. a belső érzések felé tanúsított alacsony reaktivitás

Kabat-Zinn a következő módon definiálja a jelenséget: „Ítéletmentes tudatosság, a figyelem gyakorlásának specifikus módja, amely a jelen pillanatra vonatkozik; annyira mentes a reaktivitástól és az ítélkezéstől, illetve annyira nyitott, amennyire csak lehetséges” (Kabat-Zinn, 1990, 2003, 2009).

A mindfulness gyógyító harmóniája egyszerű módja az alapvető és spontán nyitottság, amit az időtlenül megélt, nyugodt pillanatban minden tapasztalat felé irányítunk, legyen az egy virágszirom megfigyelése, egy hang, íz, vagy forma átélése. Legyen az egy gondolat, érzés, amely értékeléstől és ítélettől védve úgy úszik át a tudatunkban, mint egy farönk a folyón, amit csendben, nyugalomban, ragaszkodás nélkül kísérünk tekintetünkkel abban a pillanatnyi jelenben, amíg látóterünkbe esik (Kabat-Zinn, 2009).

A tudatos jelenlét kizárja a ruminációt, a múltban való elmerülést, a jövővel kapcsolatos aggodalmaskodást, tehát az elfogadással rokon fogalomnak lehet tekinteni. A tudatos jelenlét együtt jár és pozitívan korrelál az optimizmussal, kiegyensúlyozott emóciálitással és a pszichés jólléttel, így mint egészségvédő faktorról is beszélhetünk (Perczel Forintos, 2013).

Mindfulness a pszichológiában:

Az „éber tudatosság” viszonylag fiatal kutatási terület a pszichológiában. A jelentudatosságot fejlesztő módszerek - mindenekelőtt az éberségmeditáció - a 20. század második felében kezdtek elterjedni a nyugati világban. Nagy szerepet játszott az a kulturális befolyás, amely a távol-keleti tradíciók – főként buddhizmus – részéről hatást gyakorolt az Egyesült Államokra és számos nyugat-európai országra (Ruzsa, 2013).

A metódus a nyugati medicinát igyekszik keleti bölcsességgel ötvözni. A Kelet ősi tradíciói már régóta használják a meditációt, mint önmagunk és világ megismerésének nemes útját, amellyel lecsendesíthetjük a háborgó elmét, és ártalmatlanítjuk tudatunk energiarabló mechanizmusait. Erre az alapra épül a mindfulness hatékonysága. Tartalmát tekintve az MBSR azonban egy világnézetiileg semleges meditációs technika.

A mindfulness rokon fogalmai a pszichológiában: az introspekció, reflektív funkcionálás (Bishop, 2004); flow (Csikszentmihályi, 2001; Kee es Wang, 2008); abszorpció (Tellegen es Atkinson, 1974); intrinzik motiváció (Ryan, Deci, 2000) (Perczel Forintos, 2013).

Jelentudatosság alapú stresszcsökkentő módszer (Mindfulness Based Stress Reduction=MBSR):

A jelentudatosság alapú stresszcsökkentő módszert (Mindfulness Based Stress Reduction=MBSR), formálisan stresszredukciós és relaxációs program (SR-RP) Jon Kabat-Zinn dolgozta ki 1979-ben Massachusetts-i Egyetem Orvosi Központjában. Először egészségügyi intézményekben, majd idővel szélesebb körben, terápiás és rehabilitációs célokra is alkalmazták. Az 1980-as évektől egyre több klinikai kutatás irányult az MBSR egészségmegőrzésben és –helyreállításban rejlő lehetőségeinek felderítésére. Az 1990-es évektől a pszichológia területén is elterjedt, amelynek következtében számos olyan pszichoterápiás módszer alakult ki, amely a kognitív viselkedésterápiák eszközeit különféle jelentudatosság-fejlesztő technikával ötvözte (Ruzsa, 2013).

A MBSR programban résztvevők megtanulják, hogyan kezelhetik jobban az életükben jelentkező stresszhatásokat. A stressz komoly kockázati faktor különböző megbetegedések esetén, így a stressz kezelése terén elért eredmények az alapbetegségekre is pozitív hatással lehetnek (<http://www.stresszcsokkentes.hu/mbsr-bemutatasa.html>).

Az MBSR eredendően a krónikus fájdalom terápiás módszere (Kabat-Zinn, 1990, 2003). Napjainkban viszont egyre szélesebb körben alkalmazzák: krónikus fájdalomban, daganatos megbetegedésben, stressz eredetű szív-, emésztési és légzőszervi problémákban, pánikbetegségben és enyhe fokú depresszióban szenvedők részére ajánlják. Súlyos pszichológiai kórképek esetén a program alkalmazása ellenjavallt (<http://www.stresszcsokkentes.hu/mbsr-bemutatasa.html>).

Az MBSR tréninget ugyan eredetileg súlyos betegségben szenvedők részére dolgozták ki, de manapság már több egészséges, mint beteg résztvevője van a tanfolyamoknak. Például a munkahelyi stressz elleni védekezés fontosságát a munkáltatók is felismerték, így Nyugat-Európában és az Egyesült Államokban már számos munkahelyi tréninget tartanak (<http://www.stresszcsokkentes.hu/mbsr-bemutatasa.html>).

A tréning lényegi magva a buddhista „szatipatthána-vipasszaná” éberségmeditáció eljárása, amit a nyugati klinikai tapasztalatok egészítenek ki, viszont a módszer kerüli mind a spirituális célok kitűzését, mind a hagyományos pszichoterápiás kezelési formákat. A 8 hetes program segítségével inkább egyfajta stresszel kapcsolatos nevelés, mintsem terápia zajlik. Ennek során 20—30 fős csoportokban a résztvevők megtanulják az önvizsgálatot, hogy megismerjék személyes stresszkeltő tényezőiket, valamint az érzelmek és gondolatok hatását a stresszre. Az ítélkezéstől és értékeléstől mentes, nem-reaktív éberségmeditációt formálisan

alkalmazzák ülő meditációként a légzés, a testi érzések, a gondolatok és érzelmek pillanatról pillanatra történő megfigyelésére, fekve a testi érzések pásztázó megismerésére, valamint a sétáló meditáció során, és mindezt a könnyű jógyakorlatok végzésekor tapasztalt érzésekre irányított figyelem gyakorlata egészíti ki (Porosz, 2010).

A nem-formális gyakorlatok házi feladatai a mindennapi élet kellemes vagy kellemetlen eseményeinek, a hétköznapi szokásos tevékenységeinek éber figyelemmel követését szorgalmazzák. A spontán stresszreakcióktól annyiban különböznek az éber figyelemmel születő válaszreakciók, hogy az egyes helyzetek egészének kontextusára is tekintettel vannak, ezáltal gyorsabban helyreállítható az érzelmi egyensúly. Az érzelmi rugalmasság növekszik, hiszen tulajdonképpen nem az érzelmek kontrollja, vagyis a megváltoztatásukra, elnyomásukra vagy gátlásukra irányuló törekvés, hanem azok éber figyelemmel követett, ítékezés nélküli elfogadásán alapuló megtapasztalása történhet meg, amikor a negatív érzelmek is az élet normális részeként vannak jelen. Ennek során a nagyobb figyelem végül az impulzív reakciók csökkenéséhez, illetve az önérvényesítés növekedéséhez vezethet. A jelen pillanatra irányított éber figyelem általánosságban is segít függetlenedni a múlt eseményeitől és a jövőre vonatkozó félelmektől, így elősegíti a környezeti hatásokra adott adaptív, rugalmas válaszok létrejöttét. A program érintőlegesen, de az éberségmeditáció hatásait fokozva a vizualizáció technikáit is használja, ezen kívül a pozitív érzelmeket erősítő buddhista „szeretet-meditációt” is magában foglalja. Ez utóbbi technika sokféleképpen alkalmazható, de mindegyiknek közös sajátossága, hogy a meditáló felidézi egy szeretett lény iránti érzelmeit, majd az így felkeltett érzelmet és motiváltságot fokozatosan, sorban, egymás után kiterjeszti a rokonaira, a barátaira, a számára semleges emberekre, sőt, a végén az ellenségeire is (Porosz, 2010).

A jelentudatossággal összefüggő kognitív, affektív és viselkedéses változók

Az elmúlt tíz év kutatásai számos olyan kognitív, affektív és viselkedéses változót tártak fel, amelyek potenciálisan közvetíthetik a jelentudatosságot fejlesztő módszerek pszichés jóllétre kifejtett kedvező hatásait; Chambers et al.(2009) kitűnő áttekintést nyújt ezekről (Ruzsa, 2013).

Mentális relaxáció (Dunn et al., 1999). A meditációs technikák közös jellemzője, hogy testi és szellemi ellazultságot váltanak ki a gyakorlóból; ami megmutatkozik mind a fiziológiai arousal-szint csökkenésében, mind az agyhullámok frekvencia-összetételének eltolódásában az alacsonyabb tartományok felé. Kiemelendő, hogy a mentális relaxáció

fogalmilag nem függ össze a jelentudatossággal, tehát ilyen értelemben a meditáció melléktermékének tekintendő (Ruzsa, 2013).

Metakognitív belátás (Teasdale, 1999). Ez annak belátását, valamint élményszintű megtapasztalását jelenti, hogy gondolataink múlandó, gyorsan változó mentális történések csupán, nem pedig a valóság pontos reprezentációi (Ruzsa, 2013).

Mentális szabadság (Krishnamurti, 1964). Az éberségmeditáció gyakorlásának eredményeképp az egyén mentális működésében bizonyos időbeli szünetek jelennek meg a tudattartalmak felbukkanása és a rájuk adott válaszreakció között. Ezek a szünetek lehetővé teszik annak az élményszintnek a megtapasztalását, hogy a tudat nem azonos a tudatban megjelenő tartalmakkal. Mindez azzal a jelentéssel bír, hogy nem vagyunk azonosak az átélt érzéseinkkel, gondolatainkkal, és döntési szabadságunk van a tekintetben, hogy miként reagálunk rájuk (Nydahl, 2008).

Kognitív rugalmasság (Hayes, 2003). A jelentudatosság gyakorlásával elsajátított mentális szabadság révén széleskörű perspektívánk nyílik azokra az alternatív válaszlehetőségekre, amelyek az élet legkülönbözőbb szituációiban rendelkezésünkre állnak. Ezáltal a helyzet kívánalmainak megfelelően, flexibilisebben fogjuk tudni alakítani a gondolkodásunkat és a viselkedésünket (Ruzsa, 2013).

Személyes autonómia (Young, 1986). A mentális szabadság megtapasztalása lehetővé teszi, hogy kondicionált érzelmi, gondolati és viselkedésmintáink közül azokat hagyjuk érvényre jutni, amelyek megfelelnek személyes értékrendünknek, és céljaink megvalósulása szempontjából adaptívnak tekintjük őket. Ilyen attitűddel képessé válunk rá, hogy felülkerekedjünk automatikus reakcióinkon, és nagyobb személyes autonómiával alakítsuk az életünket (Ruzsa, 2013).

Tapasztalások elfogadása (Hayes, 1994). Ahogy megtanulunk különbséget tenni önmagunk és az átélt érzéseink, gondolataink között, lecsökken az a késztetésünk, hogy az appetitív ingereket megközelítsük, az averzív ingereket pedig elkerüljük. Idővel egyre kevésbé tűnnek elfogadhatatlannak a potenciálisan kellemetlen tapasztalások, így viselkedésünk szervezésében egyre kevésbé lesz meghatározó az a törekvés, hogy megkíméljük magunkat tőlük. Ezzel párhuzamosan veszítenek erejükből azok a kognitív vagy viselkedésbeli stratégiák (halogatás, figyelemelterelés, késztetések elfojtása, stb.), amelyek révén az egyén az ilyen, potenciálisan kellemetlen tapasztalásokat elkerülni igyekszik (Ruzsa, 2013).

Negatív önértékeléshez vezető attribúciók megszűnése (Williams et al., 2000). A jelentudatosságot gyakorló személy bizonyos idő elteltével felismeri, hogy ő maga nem

azonos a tudati élményével, sem az emlékeivel, vagy akár múltbeli viselkedésével. Ez segít eloszlatni a negatív önértékelést, amely olyan fajta kognitív torzítást tartalmaz, amely a negatív szelf-releváns élmények túláltalánosítását, illetve a diszpozitív tényezők túlértékelését foglalja magába (Ruzsa, 2013).

Defenzív viselkedésmódok gyengülése (Lanius et al., 2006). Ahogy az egyén elsajátítja azt a képességet, hogy semleges és elfogadóan tudjon viszonyulni az élményeihez, a személyközi interakciókban adódó feszültségeket is könnyebben el tudja viselni. Képesé válik arra, hogy a konfliktushelyzetekben érzelmi stabilitását megőrizve jelen tudjon maradni. Ennek köszönhetően toleránsabban és nyitottabban tud viszonyulni a másik személyhez, valamint a helyzethez, és egyre kevésbé fog automatikus, defenzív viselkedésmódok szerint reagálni (Ruzsa, 2013).

Éberségalapú terápia:

A buddhista meditációk terápiás alkalmazásakor a legtöbb esetben az adott meditációt a terapeuta is a rendszeres gyakorlás szintjén kell, hogy ismerje, ezáltal hatása a kezelés részeként rá is kiterjed (Bear, 2003).

Az éberségalapú terápiás módszerek alkalmazása során a terapeutában növekszik a mások felé fordított figyelem és empátia, fejlődik az összpontosítás és az éber nyitottság képessége. Amíg sok terapeuta a kliensét hallgatva folyamatosan kategorizál, ítélkezik, és már idő előtt a kezelés további lépéseit tervezgeti, addig az éberség módszerével megtanulja, hogy tudatát elnyugtatva és fókuszálva, értékelés és minősítés nélkül ráhangolódjon a kliens viselkedésére, ezáltal jobban megértve őt (<http://www.stresszsokkent.es.hu/mbsr-bemutatasa.html>).

A kliens viszont megtanulja, hogy jobban figyeljen élethelyzeteire, tetteire, érzéseire és gondolataira. A módszer lényegi eleme, hogy nem irányul közvetlenül a kliens magatartásának megváltoztatására, hanem a viselkedés tudatosítása révén történik annak mintegy spontán módosulása. A legtöbb esetben persze szükség van arra az instrukcióra is, hogy mi az, amire figyelni érdemes, amit célszerű tudatosítani. Ezen alapul a módszernek az a hatása is, hogy a jelen pillanat tapasztalatainak tudatosítására összpontosítva a múltban beidegződött reakciókat és a jövőről gondolkodást dekonkondicionálja, ezzel azok elveszítik erejüket, így vezethet a meditáció a krónikus fájdalmak csökkenéséhez is (<http://www.stresszsokkent.es.hu/mbsr-bemutatasa.html>).

A kliens megtanulja a testi érzések elfogulatlan vizsgálatát, elkülönítve figyeli meg az azokra adott kognitív és értékelő válaszreakcióit, ezért megértheti, hogy a kettőnek nem szükségképpen kell összekapcsolódnia. Megfigyelhető lesz, hogy a fájdalom keletkezik és elmúlik, lehet éppen most jelen levő, miközben a kliens képzelet-fogalmi reakciói a múlthoz és a jövőhöz kötődnek, emiatt a fájdalom szenvedéssé válik. Ennek tudatosításával felismerhetővé lesznek a téves identifikációi, vagyis az, hogy önmagát a fájdalommal és a szenvedéssel azonosítja. Belátható lesz, hogy a fájdalom még nem szükségképpen szenvedés, és a szenvedés még nem szükségképpen az ő egész élete. Újra megtapasztalhatóvá válik számára a saját „egészsége”, aminek éppúgy része a kellemes érzés és a boldogság, mint alkalmasint a fájdalom és a szenvedés. Egyik sem inkább kitüntetetten önmaga, mint a másik (<http://www.stresszcsokkentenes.hu/mbsr-bemutatasa.html>).

A fájdalom persze igyekszik mindent betölteni, ezért a kliens számára úgy tűnik, csak azzal lehet azonosulni, de e módszer fájdalomcsökkentő hatása ezt a téves azonosulást is megszüntetheti. A buddhista pszichológia általános módszertani alapjául is szolgáló éberségmeditáció speciális nyugati terápiás alkalmazásai közül a legfontosabbakat az alábbiakban mutatom be röviden (<http://www.stresszcsokkentenes.hu/mbsr-bemutatasa.html>).

1.) Mindfulness alapú kognitív terápia: (Mindfulness-based cognitive therapy=MBCT)

Mark Williams, John Teasdale és Zindel Segal, elindított egy Mindfulness meditációra alapozott programot olyan depressziós betegek részére, akik a kognitív terápiára jól reagáltak és tünetmentessé váltak, abból a célból, hogy megelőzze a visszaesést a depresszióra.

Ehhez a programhoz kidolgozták a Mindfulness alapú kognitív terápiát, aminek alkalmazásával a betegek körében a visszaesési rátát 66%-ról 37%-ra csökkentették. Ennek a meglepően jó eredménynek köszönhetően, a világon több helyen bevezetésre került a MBCT.

A mindfulness olyan tudati beállítódásként jelenik meg, amely növeli az emocionális distresszt keltő és maladaptív viselkedéshez vezető mentális folyamatokkal kapcsolatos tudatosságot, illetve az ezekre való megfelelő reagálás képességét (Kabat-Zinn, 2003; Bishop, 2004).

Amíg a kognitív terápia jellegzetesen a kogníciók tartalmának (különösen az ún. „irracionalisoknak”) a megváltoztatására összpontosít, addig az éberség alapú megközelítés a gondolatokhoz és az érzelmekhez való manipulatív viszony megváltoztatására koncentrálnak, inkább ezek kíváncsi szemlélését és elfogadását bátorítja. Ugyanakkor mindkét eljárás növeli a metakognitív figyelmet, tehát a mentális események tudatosítását (Porosz, 2010).

A személy a légzésére figyelve, nyitott belső figyelemmel fordul a negatív tudati tartalmak felé, nem ellenségként és problémaként kezeli ezeket, hanem tudatosan háttérbe vonulva nem reagál. A nem-cselekvést választja a cselekvéssel szemben, a nem reagálást választja a problémamegoldással szemben. A negatív tudattartalmak szemlélésével egyben figyelmet szentel annak, hogyan hat ez a beállítódás szomatikus állapotára, azaz a testére (Perczel Forintos, 2011).

2.) Az „éberség alapú evésre figyelő tréning” (Mindfulness-based eating awareness training =MB-EAT):

Az „éberség alapú evésre figyelő tréning” módszerét Kristeller és Hallett (1999) dolgozták ki. Az MBSR és az MBCT módszereit együttesen alkalmazzák a különböző étkezési zavarokkal küzdők kezelésére (Kristeller, Baer & Quillian-Wolever, 2006).

A több mint 8 hetes program azonban nem foglalkozik az e betegeknél meglévő általános testi és belső állapotok figyelésével, hanem kifejezetten a jóllakottság érzésének visszaadását tekinti a terápia lényegének. A meditáció segítségével helyreállított táplálkozásszabályozás eszközöket kínál az evés miatt büntudattal rendelkezők számára az önmaguk iránti megbocsátáshoz. A gyakorlatok így sokkal inkább a konyhában, étkezőben végzett éberséget hangsúlyozzák, sem mint a formális meditációt (Kristeller, Baer & Quillian-Wolever, 2006).

3.) Az „éberség alapú visszaesést megelőző” tréning (Mindfulness-based relapse prevention =MBRP):

Az „éberség alapú visszaesést megelőző” tréning (Witkiewitz és mtsai, 2005) az MBSR közvetlen adaptációja és az MB-EAT tapasztalatainak hasznosítása. E módszernél az éberség növeli a belső érzékenységet és megkönnyíti a stresszes állapotba történő visszaesés jeleinek korai felismerését és a probléma elmélyülésének megakadályozását (Porosz, 2010).

4.) Az „éberség alapú kapcsolaterősítés” terápia: (Mindfulness-based relationship enhancement=MBRE)

A James Carson és munkatársai (2004) által kidolgozott „éberség alapú kapcsolaterősítés” terápiai módszere az MBSR egyik alkalmazásaként a kapcsolati

problémákkal, illetve a hangulatzavarokkal rendelkezők számára egyéni és páros kezeléseket foglal magába (Carson és mtsai, 2004).

A párok együttműködése a program minden elemét végigkíséri a jógázástól a testi érzések tapintás révén történő megtapasztalásán át a partner pozitív érzéseinek befogadásáig, a megismerés és elfogadás érzésének megtapasztalásáig. A kurzus során nagy hangsúly kerül a buddhista „szeretet-meditáció” gyakorlására (Carson és mtsai, 2004).

Saját élmény:

Jómagam már évek óta nyitott vagyok a meditáció csodájára. Először én is a keleti filozófiák hatásaként, a tai-chi szellemében ismerkedtem meg a meditációs technikával, chi-kung gyakorlatok formájában. A későbbiekben a jóga volt segítségemre az ébertudatosság elérésében.

Nagy örömmel töltött el, hogy idéntől Pécsen is egyetemi keretek között folytatható az elménk ilyenfajta edzése. Mivel a köztudatban nincs túl nagy mértékben jelen a meditációs technika tudományos megalapozottsága és elfogadottsága, magam is most ismerkedtem meg a pszichológián belüli elismertségével és terápiás lehetőségeivel.

A mindfulness technikát igyekszem napi szinten gyakorolni, mert akár sportolással egybekötve, akár önmagában is nagyon jól alkalmazható az adott napi feszültség levezetésére, másrészt hatékony hangolódó eszköz a tanuláshoz. Egyrészt az egyetemi tananyagok magas színvonala miatt, másrészt a hatékonyság érdekében kiváló technika az elme kiürítésére, azt követően pedig a tananyagra fókuszálására.

A mindfulness egyéni és csoportszintű alkalmazásának is megvan a maga előnye és hátránya. Csoportos tevékenységként érzékelhető a hatványozott hatás, a többiek „jelenlétéből” pedig sokat lehet tanulni. Az egyéni hangolódás előnye, hogy nagyobb valószínűséggel zavartalanabb, habár az éber tudatosság magas színvonalú készsége mellett semmilyen fizikai inger behatása nem lesz zavaró. Hátránya, hogy intenzitásában alacsonyabb mértéket mozgósít.

A tudatunk effajta kimunkálásával érezhetően a mindennapi életünk is „élhetőbbé” válik. A módszer segítségével valóban építően tudjuk kezelni a stresszt, hiszen biztosít egy konstruktívabb perspektívát az élet eseményeinek szemléléséhez, továbbá segít kontrollálni kognitív tartalmainkat.

A Csöpel Lámával való találkozás is meglehetősen szuggesztíven hatott rám, hiszen a Láma kisugárzásán és megnyilvánulásában egyértelműen érezhető volt egyfajta jellegzetes

harmónia, aki ezáltal élő példát mutatott arra, hogy milyen magas minőség érhető el a mindfulness technikájának gyakorlásával.

Irodalomjegyzék:

- Bear, R., A. (2003). Mindfulness Training as a Clinical Intervention: A Conceptual and Empirical Review. *Clinical psychology: Science and practice*. V10 N2, Summer.
- Bishop, S., R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L. Anderson, N., D., Carmody, J., Segal, Z., V., Abbey, S., Speca, M., Vetling, D., Dervins, G. (2004). Mindfulness: A Proposed Operational Definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 230–241.
- Carson, J., Carson, K., Gil, K., Baucom, D. (2004): Mindfulness-based relationship enhancement. *Behavior Therapy*, 35: 471—494.
- <http://www.stresszcsokkentes.hu/mbsr-bemutatasa.html>; letöltve: 2013.05.04.
- Kabat- Zinn, Jon (2009): *Bárhová mérs ott vagy. Éberségmeditáció a mindennapi életben*. Budapest, Ursus Libri Könyvkiadó.
- Kristeller, J., L., Baer, R., A., Quillian-Wolever, R. Mindfulness-Based approaches to eating disorders. In Baer, R. A. (Ed.). *Mindfulness and acceptance-based interventions: Conceptualization, application, and empirical support*. San Diego, CA: Elsevier. Pp. 75-91.
- Nydahl, O. (2008). *The way things are*. O Books, h.n.
- Perczel Forintos, D. (2013). A kognitív terápia fénykora: A második és harmadik hullám. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 2011, 66. 1. 11–29.
- Porosz, T.(2010). A buddhista pszichológia és gyakorlati alkalmazása nyugaton. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 11 (2010) 2, 85—11.3
- Ruzsa, G. (2013). *Jelentudatos érzelemszabályozás: Miért boldogít a buddhista meditáció?* OTDK dolgozat.
- Teasdale, J.,D., Segal, Z.,V., Williams, J., M., Ridgeway, V.,A., Soulsby, J., M., Lau, M., A. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-

based cognitive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, Vol. 68, No. 4, 615-623.*

- Wallace, B. A. (2006). *The attention revolution: Unlocking the power of the focused mind.* Wisdom Publications, Boston.
- Wikipedia: Mindfulness. <http://en.wikipedia.org/wiki/Mindfulness>, letöltve: 2013.05.04.